

認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマ 認知症地域支援推進員の活動

認知症地域支援推進員は、「認知症になっても住みやすいまち」を目指し、平成 29 年 4 月に恵庭市に配置されました。これまで皆様のご協力をいただきながら、認知症に関する相談をお受けしたり、認知症サポーター養成講座などの講話、映画会などの啓発イベント等を行っています。

New!!① 認知症地域支援推進員の広報誌ができました！

認知症に関する情報や、頭の元気を維持するための脳トレーニングなどをお伝えします。定期的に発行していく予定ですので、ぜひご覧ください。

New!!② インターネットにて動画配信開始！

Youtube にて脳トレーニングの動画をご紹介します。「恵庭市介護福祉課」で検索すると、動画が見れますので、一緒に脳トレーニングを行いましょう！



お住いの地域を
担当する
たよれーる みなみ
の職員です

担当地区

有明町 大町 文京町 牧場
盤尻 桜森 恵央町 幸町
柏木町 美咲野 桜町
駒場町 白樺町 恵南



編集
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎ (0123) 34-8467

FAX 34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム「恵望園」内)

たよれーるみなみだより 2020年度 夏号

コロナに
負けない！

フレイル予防で健康長寿！

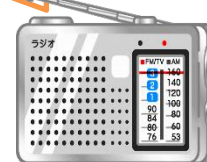
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控えている方が多いと思います。しかし、高齢者は、「生活不活発」といって、動かないことにより心身の調子が悪くなりやすいです。家にいながら、できることを取り組み、フレイル(虚弱、衰え)を予防し、健康長寿を目指しましょう。

身体を動かしましょう！

- ・家でできる簡単な運動(片足立ちやスクワット、足踏み)を行う。
- ・天気の良い日には散歩をする。
- ・ラジオ体操や百歳体操を行う。



ラジオでも百歳
体操が聴けます



地域FM放送 e-niwa(77.8MHz) 11:00~各約3分

- ・毎週月曜日 シャキシャキ百歳体操(注意力低下の予防)
- ・毎週火曜日 いきいき百歳体操①(筋力の向上)
- ・毎週水曜日 いきいき百歳体操②(筋力の向上)
- ・毎週木曜日 かみかみ百歳体操(滑舌や飲み込みの改善)

栄養バランスの良い食事をとりましょう！

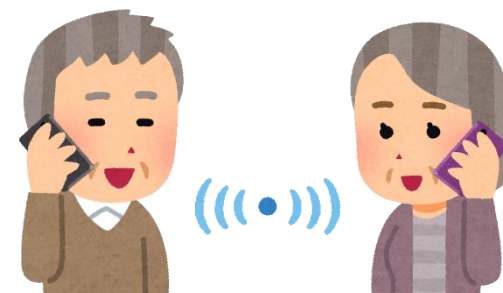
- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を意識して1日3食しっかり食べる。
- ・毎食後、就寝前の歯磨きを忘れずに、お口の健康も意識する。

家族や友人との交流を大切にしましょう！

- ・電話やメールを活用し、定期的に連絡を取り合う。

規則正しい生活をしましょう！

- ・日中に体を動かすよう、心がける。
- ・昼寝は15~30分程度を目安にする。



たよれーる みなみでは、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策をとりながら、これまでと変わらず、様々な相談を受けております。生活のお困りごとや、地域活動の再開にともなう不安などがありましたら、いつでもご相談下さい。

新しい職員の紹介

6月1日より、たよれーる みなみに配属されました

介護支援専門員の いしわた みき 石渡 美樹 と申します。

これまでは訪問介護・有料老人ホーム・小規模多機能型居宅介護支援事業所で勤務していました。地域包括支援センターの仕事は初めてで、一からのスタートになるので不慣れな部分が多々あると思います。一日も早く地域の皆様のお役に立てるように精いっぱい頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



チェック 改めて見直しましょう！ 新型コロナウイルス感染対策

正しく手を洗いましょう



石けんを使用し、手首まで洗い残しがないよう丁寧に時間をかけて洗う。
特に親指の付け根や指の間は洗い残しやすいと言われているため意識する。

※爪は短く切る。時計や指輪は外して洗う。

※洗っていない手で目や鼻、口を触らない。

マスクを着用しましょう



隙間ができないよう、鼻と口の両方を覆う。

熱中症予防のため、水分はこまめにとり、屋外で人と十分な距離を保てる
ときはマスクを外す。

着用しているマスクに触れたとき、外した後は、石けんで手を洗う。

3つの密を避けましょう



換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話や発声をする「密接場面」、3つの「密」が重ならないようにする。

色々な人が触れる場所を消毒しましょう



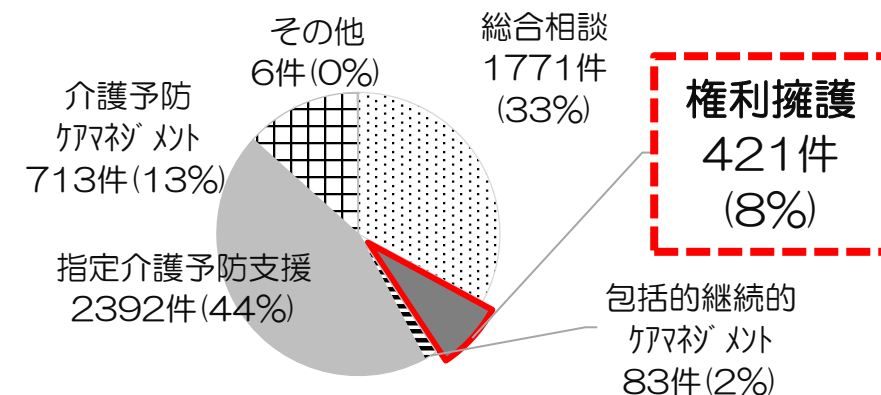
ドアノブや手すり、スイッチやリモコンなどは定期的に消毒する。



たよれーるって
どんなことをしているの？

パート2

相談内容の内訳 (平成31年4月～令和2年3月)



“権利擁護”の相談対応とは？

地域の高齢者の方々が安心して暮らせるよう、高齢者の権利をまもる仕事です。

例えばこんな相談…

高齢者虐待??

近所のおじいちゃんの姿をしばらく見ていない。一緒に住む家族の怒鳴り声が聞こえるので心配。

悪質商法？消費者被害？

隣のおばあちゃん家に、訪問販売の業者が頻繁に出入りし、不必要なものの購入や契約をしてしまっているようだ。

成年後見制度??

親の認知症が進行し、金銭管理が不十分になってきた。家族は遠方で支援できない。



このような相談があった場合、“権利擁護”の相談対応につながる可能性が高いです。社会福祉士が中心となり、他の職種と連携を図りながら対応しています。

ご家族や地域のみなさまの見守りにより、高齢者の方々の権利侵害を予防したり早期に支援することができます。状況に応じて相談者の個人情報に配慮させていただきますので、上記のような心配があった際には、たよれーるへご相談ください。